



Relato de experiência de um grupo virtual de saúde e bem-estar na atenção primária

Experience report of a virtual health and well-being group in primary care

Relato de experiencia de un grupo virtual de salud y bienestar en la atención primaria

Luiza Rosa dos Santos¹
Alessandra Silva Dias de Oliveira²
Andressa do Nascimento Dias³
Mariane de Andrade Pereira⁴
Amana Mesquita Lima⁵
Claudia Valéria Cardim da Silva⁶

¹ Estudante de graduação em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ-rosaluiza1997@gmail.com - (24) 999733637

² Nutricionista; doutora em Saúde Coletiva; Professora Adjunta do Dto de Nutrição Social/Inst. de Nutrição/Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ; alessanutri@hotmail.com; R São Francisco Xavier, 524. Sala 12008 E.- CEP 20550-900 - (21) 97983-6016 ; R São Francisco Xavier, 524. Sala 12008 E.- CEP 20550-900;

³ Estudante de graduação em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ - andressadonascimentodias@gmail.com - (21) 97699-3386;

⁴ Estudante de graduação em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ - marianeandrdep@gmail.com - (21) 98703-628;

⁵ Profissional de Educação Física; Discente do curso de Doutorado em Saúde Pública da ENSP/FIOCRUZ; Profissional do Núcleo Ampliado de Saúde da Família – AB/CF Dona Zica/SMSRJ; amanamlima@gmail.com – (22) 999875644

⁶ Nutricionista; doutora em Saúde Coletiva; Professora Associada do Dto de Nutrição Social/Inst. de Nutrição/Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ - claudiavaleria.cardim@gmail.com ; (21)99442-2000; R São Francisco Xavier, 524. Sala 12008 E.- CEP 20550-900; <https://orcid.org/0000-0003-4939-5106>



1. Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) têm se constituído um dos maiores agravos na saúde pública em nível global. Essas doenças ocupam em conjunto a principal causa de óbitos na população adulta, estando associadas ao excesso de peso, o que reforça a importância de empreender esforços coletivos nos diversos níveis de gestão e atenção à saúde, na busca do fortalecimento de políticas e estratégias para o enfrentamento desse agravo. Nesse sentido, destaca-se o papel da atenção primária à saúde (APS) enquanto porta de entrada e ordenadora da assistência na rede de atenção à saúde (RAS), organizando ações que visem o desenvolvimento de estratégias de educação e promoção da alimentação e estilos de vida saudáveis.⁽¹⁾

A mudança do padrão alimentar da população brasileira ficou mais evidente com o passar dos anos, resultante das transformações políticas e sociais do país. Com isso, a promoção de uma alimentação adequada, segura e de hábitos saudáveis faz-se cada dia mais necessária para a prevenção desses agravos à saúde.

O Internato de Nutrição em Saúde Coletiva do Inst de Nutrição da UERJ (INSC) atua desde 2020 em parceria com Clínica da Família Dona Zica (CFDZ), serviço da rede de APS do município do RJ. Desenvolvendo ações de matriciamento junto às equipes de forma remota (participação em reuniões de equipe, atendimentos online e apoio às demandas de educação alimentar e nutricional (EAN).

As iniciativas de utilização das redes sociais como caminho para contornar o distanciamento dos usuários com os serviços e manter as atividades de promoção à saúde, nesse cenário da pandemia, requer um longo caminho de aprendizado, sendo importante dar visibilidade às experiências desenvolvidas nos serviços de saúde. Assim, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência do grupo virtual “De bem comigo”, que visa promover a saúde e bem-estar dos usuários de um serviço de atenção primária do município do Rio de Janeiro.

2. Métodos

Trata-se de um relato de experiência de um projeto de extensão de educação alimentar e nutricional voltado a usuários de uma Clínica da Família (CF) localizada no território da Mangueira, na cidade do Rio de Janeiro em parceria com o Internato de Nutrição em Saúde Coletiva (INSC/UERJ) por meio da rede social *Whatsapp*.



O grupo “De bem comigo” foi criado em junho de 2021 em parceria entre a equipe de saúde da Clínica da Família e o INSC/UERJ, visando garantir a manutenção do cuidado em saúde por meio de atividades educativas, tendo como público alvo-usuários de ambos os sexos, com 14 anos ou mais, que manifestaram interesse em controle do peso corporal a partir da construção de hábitos mais saudáveis. O objetivo do grupo é compartilhar informações confiáveis, baseadas em evidência científica, sobre alimentação contribuindo para que os usuários possam realizar reflexões sobre a alimentação cotidiana e práticas de vida saudáveis.

Inicialmente, adotou-se a plataforma whatsapp como rede social enquanto ambiente de troca com o grupo. Esta ferramenta permite a troca e armazenamento de texto, fotos e vídeos por meio de mensagens, podendo assim ser usada nas práticas educativas em saúde. O app ainda possui recursos que permitem que pessoas interajam em bate-papo grupais, facilitando ainda mais a disseminação de informação.⁽³⁾

Foram incluídos 32 participantes, todas do sexo feminino, usuárias da Academia Carioca da CFDZ, além de professoras orientadoras, internas e bolsistas de extensão do Instituto de Nutrição da UERJ e funcionárias da CFDZ.

As postagens ocorrem às terças e quintas feiras à tarde sendo um tema de saúde abordado às terças e troca de receitas às quintas feiras. O teor das publicações é intercalado entre sugestões de receitas simples e nutritivas, conteúdo explicativo a respeito de questões rotineiras sobre alimentação saudável e os mitos que a englobam.

3. Resultados

As atividades do grupo foram iniciadas a partir da aplicação de questionários através do aplicativo *Google Forms*, objetivando conhecer melhor a alimentação das participantes. Foram também conduzidas entrevistas de forma remota para conhecer o público alvo e delinear o conteúdo das publicações. Posteriormente, foram realizadas algumas estratégias para conhecer e permitir a criação de um vínculo entre as participantes e a equipe, como a produção de um vídeo de apresentação elaborado pelas professoras e internas, onde foi estimulado que as participantes também se apresentassem da forma que se sentissem mais confortáveis (através de mensagem, áudio ou vídeo).

As entrevistas foram realizadas com as participantes que manifestaram interesse e tiveram como objetivo orientar sobre mudança de hábitos alimentares e melhoria da qualidade da dieta. Com as



entrevistas, pôde-se observar alguns aspectos que chamaram atenção, como: baixo poder aquisitivo; questões psicossociais importantes; ausência ou escassez de feiras livres e outros locais que ofertam alimentos *in natura* e/ou minimamente processados; anseio constante por preparações doces; alta demanda por emagrecimento; grande expectativa de terem uma dieta prescrita.

Como estratégia usada para as postagens dos temas no grupo, foram elaborados *folders*, vídeos, *podcasts* e textos explicativos produzidos pela equipe do internato de nutrição com o aval dos profissionais do serviço. Os temas das postagens eram precedidos com uma questão problematizadora estimulando a reflexão das participantes acerca do tema e posteriormente, a postagem do material desenvolvido, mantendo um espaço de acolhimento e esclarecimento de dúvidas.

Em quatro meses de atuação do grupo virtual foram abordados diversos temas que cerceiam a alimentação adequada, saúde e bem-estar, entre eles temas que buscavam desmistificar crenças baseadas em desinformação e auxiliar nos desafios de uma vida e alimentação saudável.

Diante de algumas demandas que surgiram ao longo das publicações, foram realizadas consultas individuais, nas quais realizou-se a anamnese clínica e alimentar e, posteriormente, elaborou-se um plano alimentar com lista de substituições e orientações gerais para uma alimentação saudável, as quais foram apresentadas às pacientes em consultas de retorno.

A demanda por auxílio no processo de emagrecimento e o relato de experiências sobre a busca pessoal pela perda de peso foi frequente por parte das usuárias. Dentre as narrativas, destacam-se a crença na eficácia de dietas restritivas e uso de chás e remédios (fitoterápicos ou alopáticos) para emagrecimento e a adoção dessas práticas ao longo do itinerário terapêutico. Observou-se recorrente queixa de ansiedade, diagnósticos de depressão, e relatos de outras comorbidades (diabetes, hipertensão). Pôde-se ainda perceber dificuldades em estabelecer melhores escolhas em decorrência das dificuldades econômicas agravadas durante a pandemia.

Finalmente, cabe destacar a baixa interação nas publicações, o que tem demandado da equipe estudar metodologias de avaliação de atividades educativas que se utilizam dos meios digitais. Como alternativa para melhorar a interação, optou-se pela mudança no horário das postagens. Essa medida pode ter influenciado no aumento observado nas interações em agosto. Entretanto, permanece ainda uma grande demanda das usuárias por compartilhamento de dietas para emagrecimento.



4. Considerações finais

O grupo segue em andamento, apesar dos desafios de conduzir um grupo remoto. Avalia-se que parte das dificuldades de interação no grupo pode ser decorrente da mudança de uma atividade até então toda desenvolvida presencialmente, trazendo certa desarticulação das participantes. Por outro lado, há de se considerar as dificuldades vivenciadas diante do agravamento das condições econômicas que podem impactar no acesso à internet. Desta forma, métodos para melhorar a interação, escuta e aproximação com as participantes têm sido estudados até a possibilidade do retorno e atuação presencial.

A pandemia continua a desafiar o sistema de saúde na perspectiva de promover espaços educativos e de aproximação com a população e os territórios de saúde. Essas ações assumem cada vez maior importância, uma vez que as DCNT continuam a ser pauta central nas políticas públicas de saúde. Soma-se a esse debate, o papel das DNTs no elenco de comorbidades nos casos de COVID-19 e suas consequências no prognóstico de vida e saúde dos indivíduos expostos. Portanto, é de suma importância o relato de iniciativas de promoção da saúde que buscam contribuir para a adoção de estilos de vida mais saudáveis, especialmente, no contexto da uma pandemia

Referências

1. Brasil, 2011. Ministério da Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Departamento de Análise de Situação de Saúde, [Internet] 2011 [citado 2021 ago. 27] Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf
2. Díaz-Castrillón FJ, Toro-Montoya AI. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. Medicina y Laboratorio, 24(3):183-05, [Internet] 2020 [citado 24 de agosto de 2021]. Disponível em: <https://medicinaylaboratorio.com/index.php/myl/article/view/268>
3. Blumenfeld O, Brand R. Real time medical learning using the WhatsApp cellular network: a cross sectional study following the experience of a division's medical officers in the Israel Defense Forces. Disaster and Military Medicine, 2(1):12, [Internet] 2016 [citado 24 de agosto de 2021]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28265446/>